ගුරුමුවින් ඇසූ

සති වඩන්



පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ

ගුරු මුවින් ඇසූ සති වදන්

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම
ස්වාමීන්වහන්සේ

ධර්ම දානයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පළමු මුද්‍රණය - 2020 අගෝස්තු

ගුරු මුවින් ඇසූ සති වදන්

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ

අයිතිය:
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 3339193
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-18-4

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

ධර්මධර විනයධර සුපේශල ශික්ෂාකාමී සංඝ පීතෲන් වහන්සේලා තමන්වහන්සේගේ සම්බුද්ධ ශාසනය චිරස්ථායී කරවන බව, ශාසනය ශෝභාවත් කරවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සෙනසුනේ ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මහා ස්වාමීන් වහන්සේ උක්ත ගුණවලින් උපලක්ෂිත, ශාසනය ශෝභාවත් කරවන ස්වාමීන් වහන්සේ නමකි.

අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය, අපවත් වී වදාළ මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, බුරුමයේ පණ්ඩිතාභිවංශ මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ වැනි විශිෂ්ට ගණයේ භාවනා ගුරුවරුන් ඇසුරේ වැඩෙමින් වසර 40 ක් පමණ දීර්ඝ භාවනා දිවියක් ගත කොට ඇති අප ගුරුදේවෝත්තම ධම්මජීව මහා ස්වාමීන් වහන්සේ, අද වන විට ලොව වැඩ වසන දුර්ලභ ගණයේ විපස්සනා ගුරුවරයෙකි; වටිනා

සම්පතකි; ආරක්ෂා කරගත යුතු තෙරුන් වහන්සේ නමකි.

මීට අට වසරකට පමණ පෙර මා හට උන්වහන්සේ සම්මුඛ වූයේ පෙර කළ කුසල කර්මයක විපාකයක් ලෙසිනි. එදා සිට අද දක්වා මාගේ ආධ්‍යාත්මික ආචාර්යවරයා උන්වහන්සේය.

අප ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දම් දෙසුම් ශ්‍රවණය කරන බොහෝ අවස්ථාවල හිතට වදින දනෙන හැඟෙන යම් යම් දහම් කාරණා සටහන් කිරීමට මා පෙළඹුණේ නිරායාසයෙන්මය. එම සුමිහිරි දහම් වැකි වඩාත් සරල කොට 'ගුරු මුවින් ඇසූ සති වදන්' යන මාතෘකාව යටතේ ඉදිරිපත් කරන්නේ සති පුහුණුවේ යෙදෙන බොහෝදෙනාගේ හිත සුව පිණිසය.

තමන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා ආශ්‍රයෙන් මා අහුලාගෙන පිටපත් කළ සති වදන් ගොන්න එක හුස්මට කියවා නිහතමානීව දරු සුරතල් බලා සතුටු වන පියකු මෙන් සතුටු වී, එය ග්‍රන්ථයක් ලෙසින් මුද්‍රණය කරන්නැයි නිර්ලෝභීව උපදෙස් දුන් නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත් සෝදු

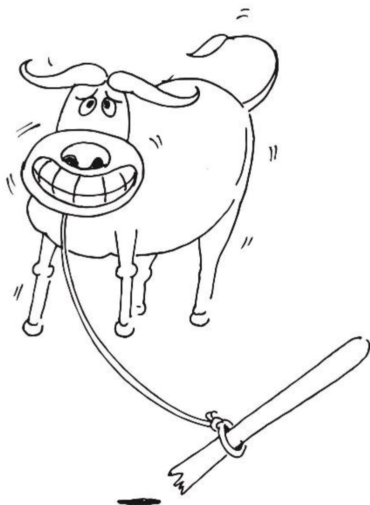
පත් බලා අදාළ සංශෝධන, සංස්කරණ කළ පූජනීය කල්‍යාණ මිත්‍ර පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත් මේ කුඩා කෘතිය නිමැවීම සඳහා මා දිරිගැන්වූ මග පෙන්වූ මහනුවර සති කණ්ඩායමේ අධ්‍යක්ෂක තරිඳු කන්දේවත්ත මහතාටත්, මහනුවර සති කණ්ඩාමේ සැමටත්, සති පාසල කණ්ඩායමේ සැමටත් නිස්සරණ වනය සෙනසුනේ සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් අත් පිටපත ටයිප් කර දුන් සමන්ත කරුණාතිලක මහතාට හා එම මහත්මියටත් චිත්‍ර නිර්මාණය කළ මහත්මියටත් කෘතිය මුද්‍රණය කළ කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් කාර්ය මන්ඩලයටත් මාගේ කෘතඥතාව හා ආශීර්වාදය පළ කරමි.

සතිමත් බව පුහුණු කරන සැමට මෙම කුඩා පොත මග පෙන්වීමක් වේවා!

සැමට නිවන් සුව අවබෝධ වේවා!

රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි
සිරි නිකේතාරාමය
පිළිමතලාව.
2020.05.16

කුළු හරකකු ගම්මැද්දට
කණුව කඩාගෙන යන්නා සේ



අකීකරු සිත අරමුණෙන් පිට පනී.

පිට ගිය හිත නැවත එන්නේ

හිතලා නොවේ,

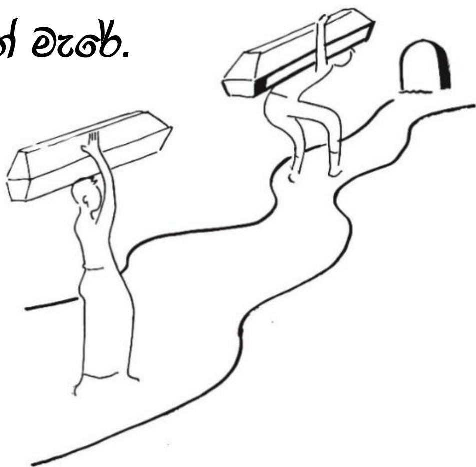
බොක්කෙන්ම එයි.



අවිද්‍යාව වැඩි කෙනා

හයියෙන් හුස්ම ගනී;

කලින් මැරේ.



අවිද්‍යාව අඩු කෙනා

හිමින් හුස්ම ගෙන දිගාසිරි විඳී.

හැම හුස්මක්ම



තීරණාත්මකයි.

සතිය තීක්ෂණ වෙන්න වෙන්න

මුළු චිත්‍රයම පෙනේ.



වාඩි වී සිටීම භාවනාවක් කරගන්න.

එවිට,



එන එන දේ තමයි කර්මස්ථානය.

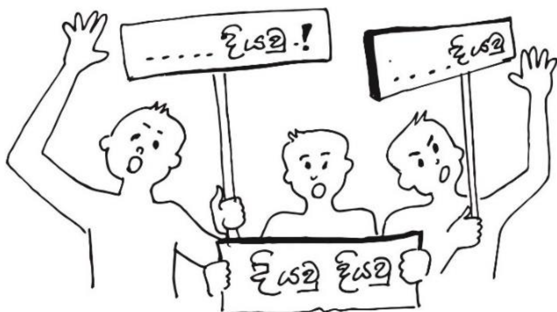
භාවනාවේදී අසුචි, රත්‍රන් දැක්කද දෙවියෝ, බුදුහාමුදුරුවෝ දුටුවද



ගණන් නොගෙන මැදහත්ව නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි.

කලබල අස්සේත් විවේක වීමට උගත යුතුය.



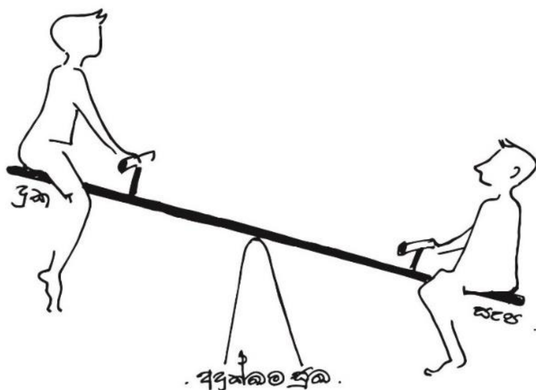


විපස්සනාව වැඩෙන විට

චෝදනා අඩු වේ.

අයිතිවාසිකම් අඩු වේ.

සැප දුක ගොප් දැම්මත්...



දිවියේ වැඩිපුර ඇත්තේ

අදුක්ඛම සුඛයයි.

අපි එය පාඨවක් ලෙස ගනිමු.



නැවතිල්ලේ ගිජුකම අඩු වේ.

කරදර තිබුණත් ඇගේ දගන්න එපා.



පොල්තෙල් ටිකක් ගාගෙන ඉන්න.
කොහොල්ලෑ ගෑවෙන්නෙ නෑ.

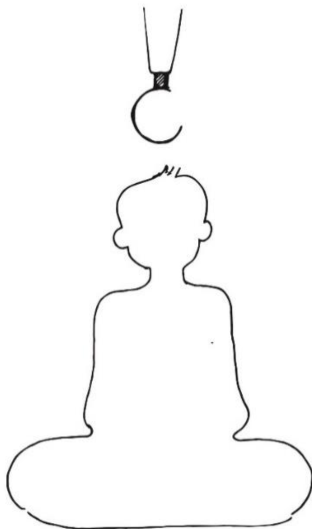
කරදර බාධකවලට

ප්‍රතික්‍රියා නොකළ විට



ඒවා ලත් තැනම ලොප් වේ.

කරදර කොක්කකි.
ඔබේ කොක්ක දිගහැරගත් විට
ඒවාට එල්ලෙන්න බැරි වේවි -
ඔබේ කොක්ක දිගහැරී ඇති නිසා.





විඥ්ඥාණයේ න්‍යාය පත්‍රය
මාව නිවන් දැක්කවීම නොව
සසර වැඩීමය.
ජාතිය බෝ කිරීමය.

භාවනා කරන විට බාධා කරන දේවලින් මම කවුද කියා පෙනේ.



වැඩියෙන් තමන්ට කරදර කරන දේ
සංසාරගත යාළුවෙකි.



ඒ සමග ඉඳීමයි භාවනාව යනු.

සතිය මාරයාටවත් නැති කරන්න බෑ.



විවේකය හා කටුකොහොල දෙකටම සම හිත පැවැත්විය යුතුයි.



ආනාපානය ඇති විට

තියෙන සතියට වඩා



ආනාපානය නැති විට

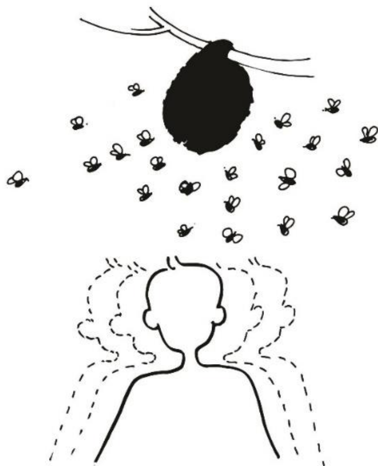
තියෙන සතිය වඩාත්

හොඳයි.



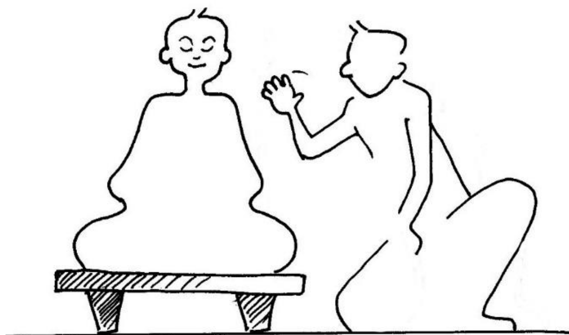
සතිය නැති විටද කම්පා නොවී සිටීම සති බලයයි.

හිත සීසීකඩ ගියද ඒ දෙස බලා
සිටින්න.



මීමැස්සන් විසිර ගියද
පසුව වදේ බඳිනවාමයි.
ඔබේ හිතත් එකඟ වනු ඇත.

ආශාවෙන් වැඩූ සති සමාධි කැඩුණාත්
නොසැලී සිටීම තාදී ගුණයයි.



කැඩෙන කැඩෙන විට වඩන සතිය
වශී වේ. සිද්ධි වේ.



සතියට මුල් තැන දුන්නොත්
නිවන් දැක මිස නතර නොවේ.



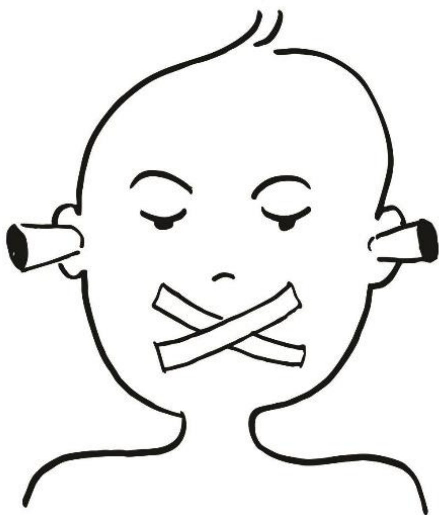
"මම දැන් මෙතන" යන චිත්තක්ෂණය

සසර තිබූ මෝහ පටල

එක චිත්තක්ෂණයකට කැපෙන

චිත්තක්ෂණයයි.





නිහඬ බවට හිත හුරු කරගත යුතුය.





සතියෙන්

හැම කුණුහරුපෙම

කරන්න.



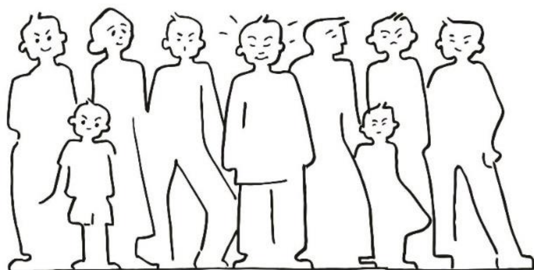
වැඩි කල් කරන්න බෑ.

කුණුහරුපවල විස මැරේ.


සතිය පළල් අඬුවකි.
හොඳට කට ඇරේ.
සතිය.
ඕනෑ දෙයක්
අල්ලන්න පුළුවන්.

සතිය පුහුණු කළ හැක්කේ මිනිසකුට පමණි.

නමුත්.....



කීදෙනාද කරන්නේ මිනිසුන් අතරින්?



සතිය බුදලේට
සින්න වුණු
දෙයක්
නොවේ.
හේතුඵලවාදී
දෙයකි.

අනිත්‍ය
ධර්මයකි. ආවා
- ගියා.

නමුත් පසුව
නැවත හැදේ.
නැවත කැඩේ.

කැඩුණත් නැවත හදන්න පුළුවන්.

භාවනා කරන විට එන දේවල්
කඩඉම් පරීක්ෂණයි.



ඊළඟ වසරට
පාස් වෙන්න පරීක්ෂණයි.

ඔබ කළ යුත්තේ
ඒවාට ආඩම්බර නොවී
පශ්චාත්තාපද නොවී සිටීමයි.

ඔබ පරීක්ෂණයෙන් පාස් වනු ඇත.

හේතු සම්පාදනය කරන්න.
නමුත් ඵල අපේක්ෂා නොකරන්න.

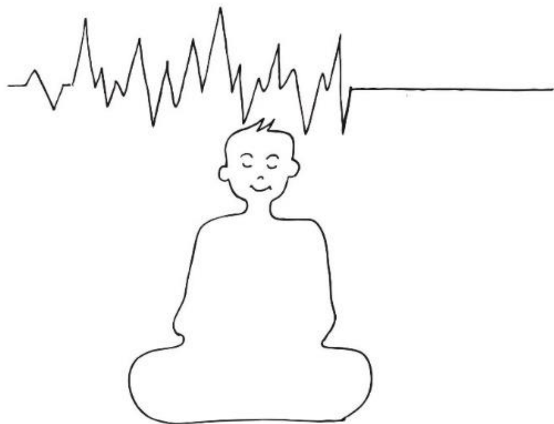


භාවනාවේදී ලැබෙන කිසිවක්
මම, මගේ යයි නොගන්න.



හේතු සම්පාදනය කළොත්,
නිවන් නොදැක්කත්
නිවන් දැකීමේ සතුට දැනේ.

විපස්සනා යෝගියා විනිශ්චය නොකර
හැම දෙයක් දෙසම බලයි.

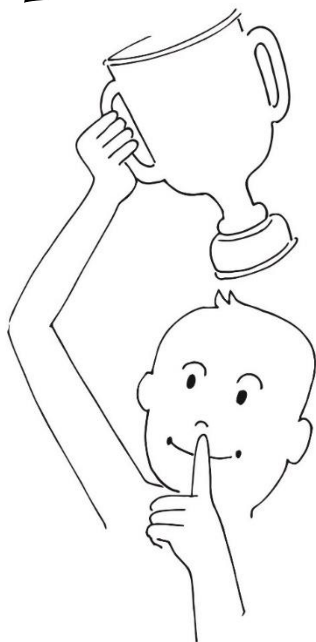


එසේ බලන විට
වෛවර්ණ ගතිය නැති වේ.
නිර්වින්දනය පහළ වේ.



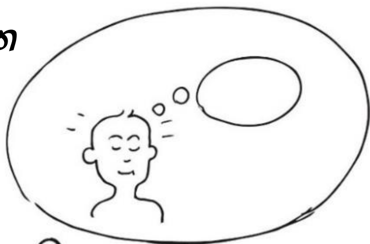
බුදුන් වහන්සේ බුදු වූ පසුද
භාවනා කොට අපට ආදර්ශයක්
ඉතිරි කළා.

සියලු හැකියා හදාගන්න.
නමුත් කියා පාන්න එපා.



සිරිබිරිස් වගේ ඉන්න.

චේතනාවක්
පහළ කරගත
යුතුයි ......





මීට පසු මම
චේතනා නොකරන
බවට.

හැකියාව, පින, වස්තුව යන මේවා
සතිය පුහුණුව සඳහාම යොදවන්න.



සතිය වඩන්න ඉඳගන්නම ඕනෑ නෑ.



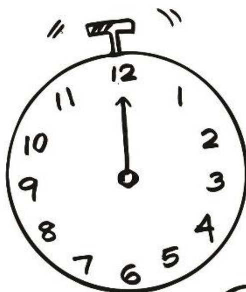
සක්මනේදීද ඒදිනෙද වැඩවලදීද හැකිය.

සතිය...

සැරියුත් මුගලන් හිමිවරුන්ට සේම,



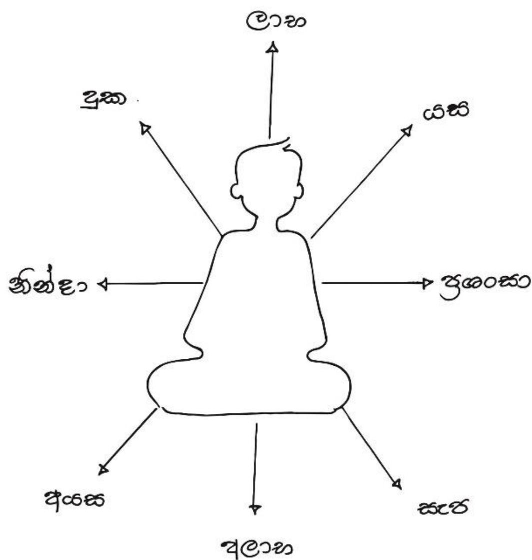
අංගුලිමාල, පටාචාරා ආදීන්ටද පුහුණු කළ හැකිය.



මිනිස් ලොව හැම
චිත්තක්ෂණයක්ම වටී

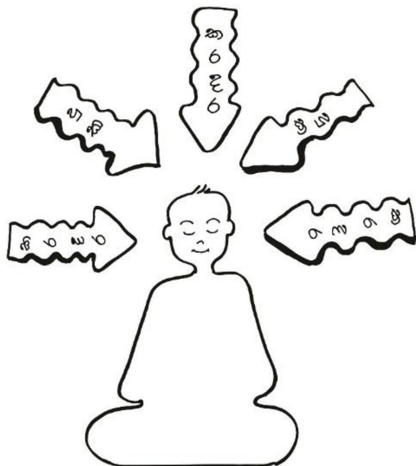
-සතියෙන් ගත කළොත්.





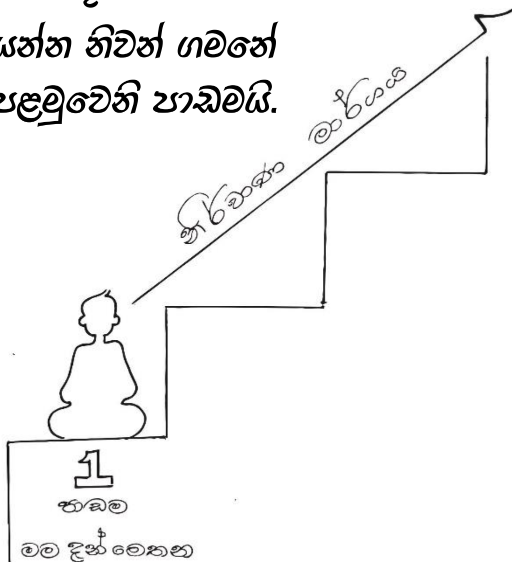
යෝගී දිවිය කෙළ පැමිණෙන්නේ
අට ලෝ දහමට කම්පා නොවීමෙනි.

සතිය වැඩුවද දුක් කරදර එයි.



නමුත් දුක් කරදරවලට අනික් අය වගේ සැලෙන්නෙ නෑ;
කරේ දාගන්නෙ නෑ.

'මම දැන් මෙතන'
යන්න නිවන් ගමනේ
පළමුවෙනි පාඩමයි.



සතිපට්ඨානය සඳහා
විශේෂ ඉරියව්වක්වත්
ඇඳුම් මෝස්තරයක්වත්
වේලාවක්වත්
වියදමක්වත් නෑ.



'මම දැන් මෙතන'
කියන තැනට ඒමේ වටිනාකම
බුදු කෙනකු පහළ වෙලාම
වදාළ යුතු දෙයකි.



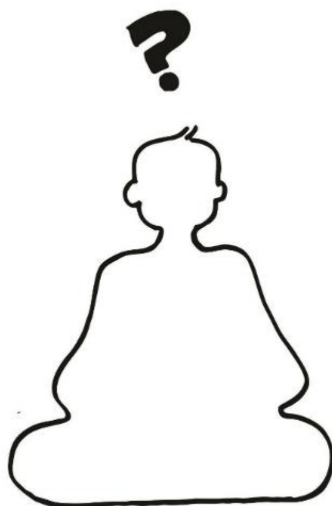


එදා සිට දියුණුවක් මිස
පිරිහීමක් නැත.

සතිය වැඩෙන්නේ

යෝගියාගේ සිත්ගන්නා ලෙස නොව

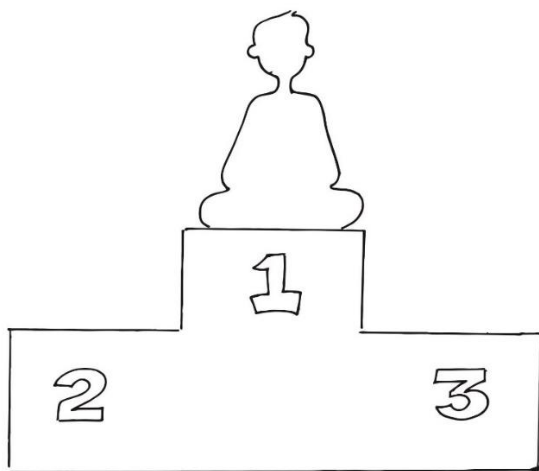
සසුනට ඕනෑ ලෙසටය.





යෝගියා තම කයම

මුල්ම කමටහන කරගනී.

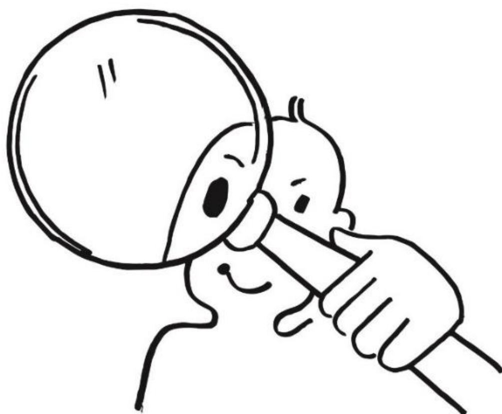


භාවනාවෙන් ලැබෙන නිරාමිස සුවය
නිතරඟ ජයකි.

භාවනාව ඉතා සෘජුයි. සරලයි.

පේන දේ බලන්න -

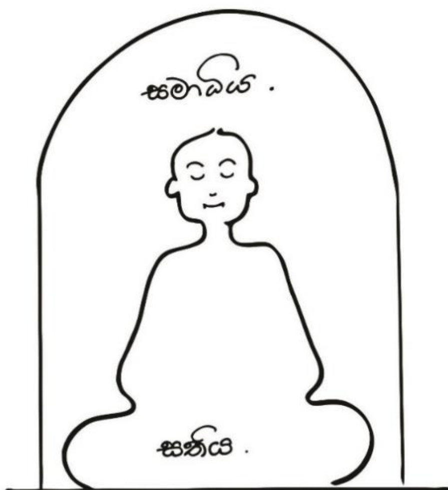
කිසිවක් අපේක්ෂා නොකර.



විපස්සනාව යනු එයයි.

සතිය පිහිටුවන්න
සමාධිය අපේක්ෂා නොකර.

සතිය ඇත්නම් සමාධිය වැඩේ.



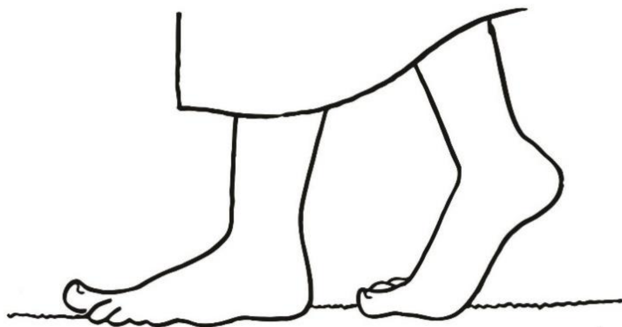


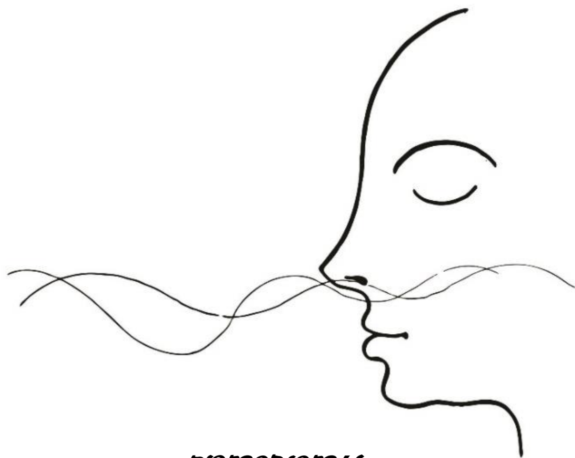
අමලියේදීද 'මම දැන් මෙතන' ට
හිත දමන්න හැකි නම් අවුලක් නෑ.

සක්මනට වඩාත් සුදුසු වැලි මළුවයි.
නැත්නම් ලණු පැදුරයි.

ඒවා නොමැති නම් තියන ඉඩකඩේ
කුමන හෝ විදියට එය කළ යුතුය.

වටින්නේ සමන් පිච්ච නැත්නම්
ගැට පිච්චවලින් හෝ
පූජාව කිරීමය.





ආනාපානය

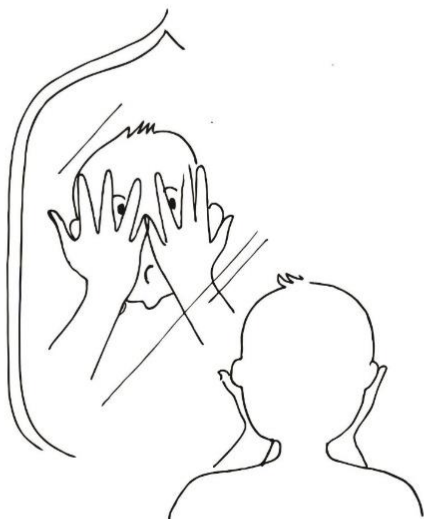
සියලු සැප ලබා දෙන භාවනාවකි.

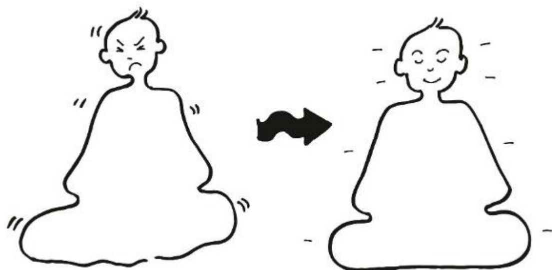


සුතමය ඥානයට දාස නොවී
එය අතවැසියකු කරගන්න.

හිතට ලැජ්ජා නෑ.

ලැජ්ජාව නම්, ඒ ලැජ්ජා නැති හිත මගේ කියාගැනීමය.





'වේදනා විජය' යනු
වේදනා නැති කිරීම නොව
වේදනා තිබියදී
සතිය කරගෙන යෑමය.

වීතරාගී හිත හරිම කම්මැලිය.
ඒකාකාරීය.
පාළුය.
මුස්පේන්තුය.
ඒ නිසා අපි එය හඳුනා නොගනිමු.



රාග, ද්වේෂ, මෝහවලට

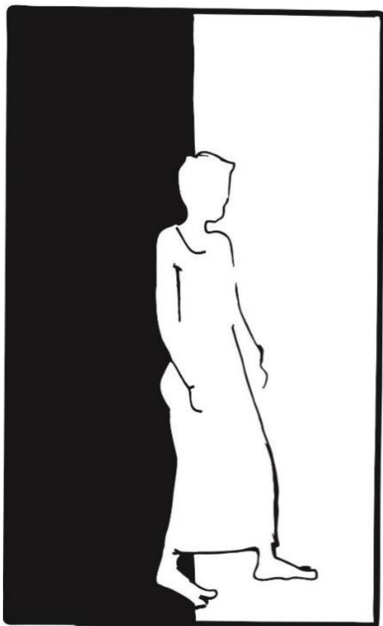
බිය නොවිය යුතුය.

වෙන් කොට හඳුනාගත යුතුය.





සිතුවිලි ටිකක් අප නටවන තරම
දකින්න
- වහල් නොවී හිතට, අනුන්ගේ එකක්
ලෙස සලකා.



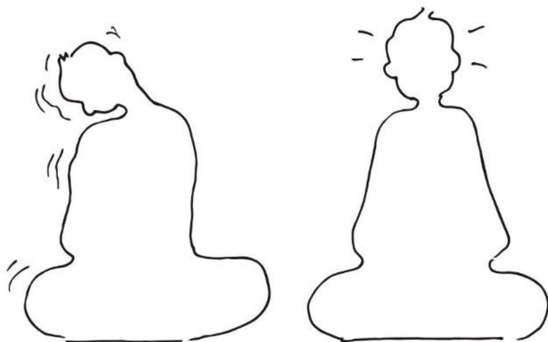
සතිය

අන්ධ
පෘථග්ජනයා
කල්‍යාණ
පෘථග්ජනයකු
කරවයි

සංඥවගේ යුහුසුළු මාරුව ප්‍රඥවෙන් අල්ලාගන්න.

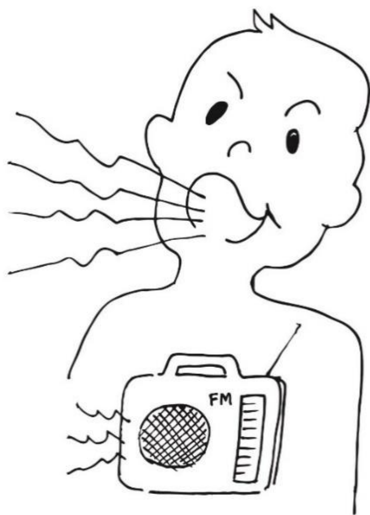


අප්‍රමාදී වුවහොත්
සංඥා පටලැවිල්ල
දුරු කරගත හැකිය.



හිතේ දෙඩමලු ගතියට,
ඇතුළත කතාවට පොහොර දන්න
එපා.
කාටවත් නොකියා කාගෙන ඉන්න -
සතිමත්ව හිත ගැන.





වාග් බාහුල්‍යයට හේතුව ඇතුළත කතාවය.

සති කණ්ණාඩිය තමාගේම කෝලම්,

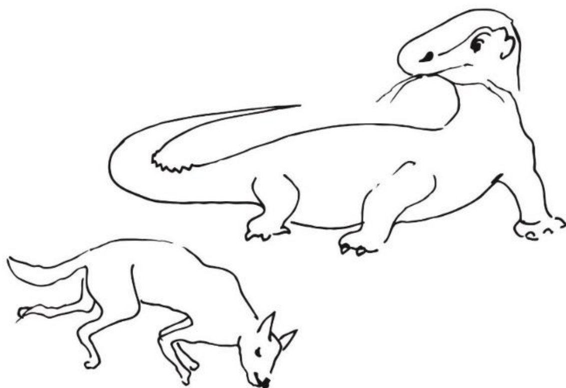
මායා, විකටකම් පෙන්වයි.



වෙන වෙන කෝලම් නාඩගම්

කුමකටද?

හිත කමටහනට ප්‍රිය නොකොට
කබරයකු බලු කුණකට ඇදෙන්නා සේ
ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලිවලට ඇදේ.



'මම දැන් මෙතන' ට එන්න නම්
මුළු ලොවම දන් දිය යුතුය.





'හකුරු කන්නත් ගුරෙක් ඕනෑලු'
එහෙනම් භාවනා කරන්නත් ....



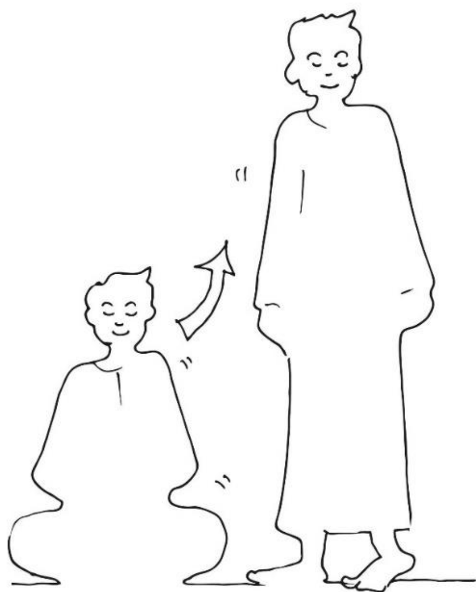
රූප, වේදනා,
සඤ්ඤා,
සංඛාර,
විඤ්ඤාණ
යන මේවා

අභිරමණය
කිරීම සසරයි.

මේවා නිර්වින්දනය කිරීම නිවනයි.

ලෝකය අපව අල්ලන්නෙ නෑ.
අපි තමයි ලෝකය අල්ලන්නේ.





තැබූමාරුවේදී පවත්වන සතිය සෙල්ලක්කාරයි.

තෝරන්නේ බේරෙන්නේ නැතිව
දේවල්වලට එන්න ඉඩ හැර
ඒ දේවල්වල මුල, මැද, අග බැලීම
විපස්සනාවයි.



නිවස තුළ — තුඹසයා

තුඹස තුළ වේ — නයා

විස ඝෝර — සරුපයා

දැක නාරු — මෝඩයා



(තුඹස - ශරීරය)

(නයා - තණ්හාව)

(තණ්හාව විනාශ කර දන්න)

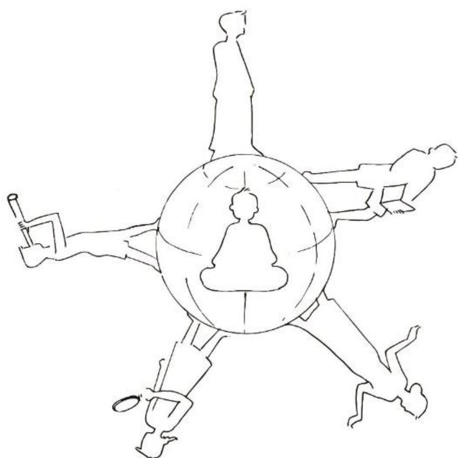


මානසික ආවේගවලට 'මම' නැතුව
ජීවත් වෙන්න බෑ.

මට ඒවා නැතුව ජීවත් විය හැකිය.

අරමුණු මාරු වුවද සතිය පවතී නම් ගැටලුවක් ඇති කරගන්න එපා.





වටේ ඇවිද දැනුම සොයන්නා
කෙළවරක් නොදකී.

ඇතුළ බලා දැනුම සොයන්නා
කෙළවරක් දකී.



අනුන්ගේ කයවල් බැලීමෙන්

රාග, ද්වේෂ, මෝහ වැඩේ.

තමන්ගේ කය බැලීමෙන්

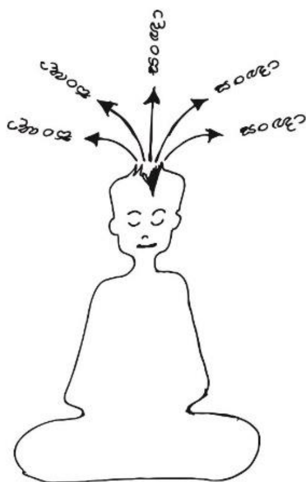
රාග, ද්වේෂ, මෝහ මැඩේ.

ඇතැමුන්ට සතිය වැටහුණාද
කියාගන්න බෑ.
ගොළුවකු දුටු හීනයක් වගේ.



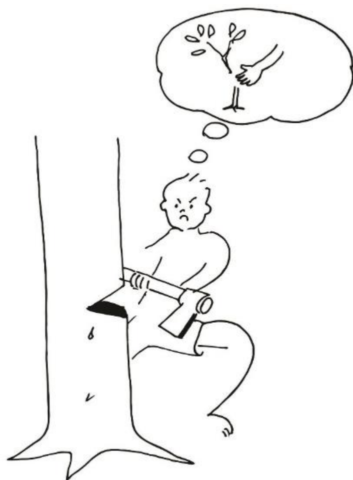
මේ මොහොතේ ලැබුණු දෙයින්
සතුටු වෙන්න බැරි කෙනා
රෝගියකු සේය.





සංඥා එන එක
කායානුපස්සනාවේ ප්‍රතිඵලයකි.
ඒවා 'මම මගේ' කියාගන්න එපා.
(කුණු බාල්දිය ඔළුවේ දාගන්න එපා)

සංස්කාර කරන නාඩගම,
කරන විටදීම
දැක දැන හඳුනාගැනීමෙන්
සක්කාය දිට්ඨිය කැඩේ.



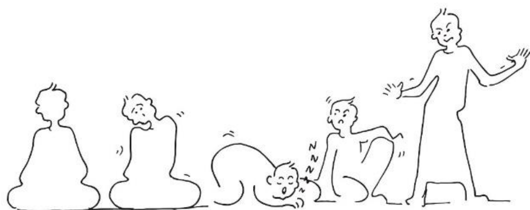


විඤ්ඤාණය මායාකාරයෙකි.
හැම රංගනයක්ම ඇත්තේ
ඉස්සරහින් පමණි.
මෝහිනීගේ වගේ ඉස්සරහ ලස්සනයි;
පිටුපස පණුවන් ගැසූ සිරුරකි.



ඇති සැටිය
දකින්න නම්
එකම දෙයක්
දෙස
දිගට බලාගෙන
ඉන්න.

නමුත් අමාරුයි.



එකම අරමුණක් දිගට බලා ඉඳීම
නීරසයි; ඒකාකාරියි.

නමුත් සත්පුරුෂයා ඉන් සතුටු වෙන
අතර අසත්පුරුෂයා අරමුණ පමණක්
නොව ගුරුවරයාද මාරු කරයි.

එන හැම චේතනාවක්ම 'මම මගේ'
කියාගන්න හැදුවොත්
උප්පැන්න දෙන්න හැදුවොත්
සක්කාය දිට්ඨිය වැඩේ.

ඒවා කරන යෝජනා ස්ථිර
නොකළොත්
සභා සම්මත නොවේ.

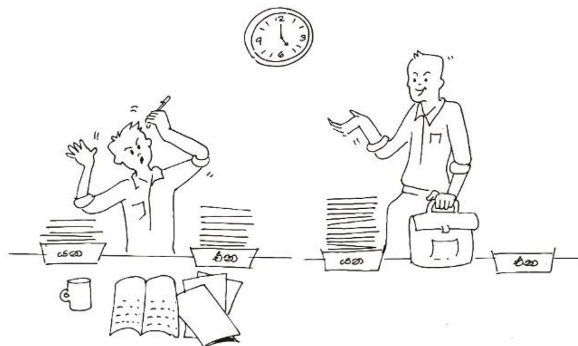
සභා සම්මත නොකළොත්
වලංගු නොවේ.



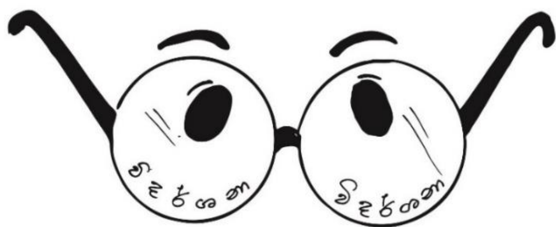


ලෞකික ප්‍රඥාව යනු
වර්තමානයට ද්වේෂ කිරීමයි.

සතිමත්ව කරන විට
එතන එතන විශ්‍රාම වේ.



පැය 8 න් කළ වැඩේ
සතිමත්ව කරන විට
පැය 6 න් කළ හැකිය.



විපස්සනාව යනු?

දන්න තැනක සිට
නොදන්න තැනකට යාමයි.

පේන තැනක ඉඳ
නොපෙනෙන තැනකට යාමයි.

නිමිත්තක ඉඳ
නිමිත්තක් නැති තැනට යාමයි.

සීලයෙන් - කෙලෙස් රෝගියා පිරිසිදු කරයි.

සමාධියෙන් - කෙලෙස් රෝගියා සිහි නැති කරයි.

විපස්සනාවෙන්- සැත්කමකින් කෙලෙස් විෂ නසා දමයි.





යෝගියා

සොල්දාදුවකු, බාලදක්ෂයකු වගේ.

කිසිවක් අපේක්ෂා කරන්නේ නෑ.

සියල්ලටම මැදහත්ව මුහුණ දෙයි.

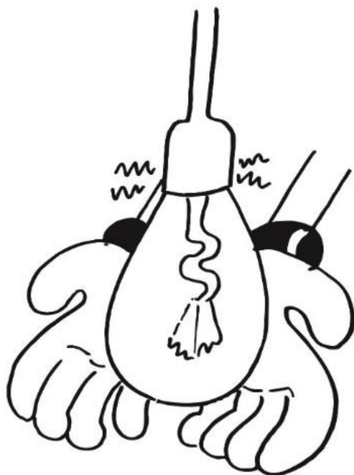
යෝගියා, බහාලන බඳුනේ හැඩය
ගන්නා ජලය මෙන්



ඕනෑ තැනකට හැඩගැහෙන්න දනී.

සතිය ඇත්නම් ඕනෑ වැඩක්
නික්ලේශීව කළ හැකිය.

රබර් අත් ආවරණයක් දැමූ විට
විදුලිය වුවත් ඇල්ලිය හැකිය.





'පිරුණු කලේ දිය නොසැලේ'

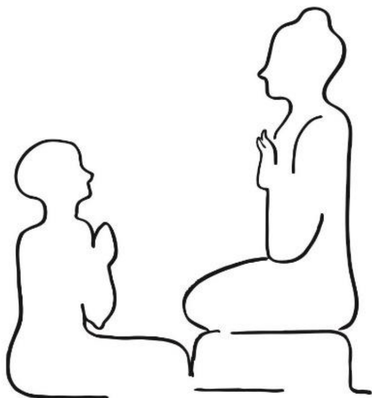
ඥානවන්තයා සියලු හැකියා ඇතත් අඩුහැර නෑ. සරල චාම් දිවියක් ගෙවයි.

අඥානයා නොපිරුණු කලයක් සේ ශබ්ද නගයි.

සීසාන්න නොදත් අඩුහැරය විතරක් දන්න හීකාරයකු මෙනි.

කිසිම විෂයක, කිසිම විදුහලක හෝ
විශ්වවිද්‍යාලයක
සතිය උගන්වන්නේ නැත.

කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන්ම උගත යුතුය.



වර්තමාන මොහොතට හිත ගන්න පුළුවන්කම

මානව අයිතිවාසිකමකි.



කැලේ

අතරමං

වූවකුට

මාර්ගය

ලැබුණා

වාගේ

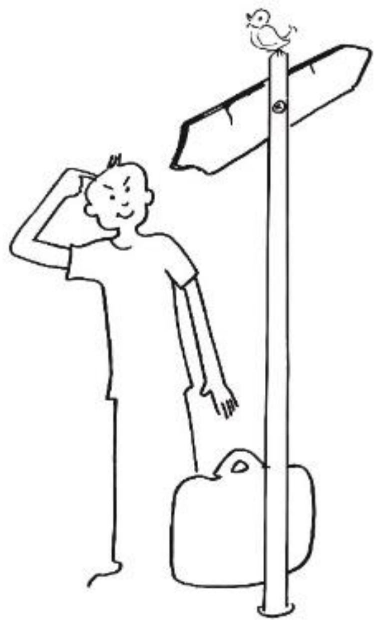
දිශා මාරු

වූවකුට

දිශාව

පෙනුණා

වාගේ



සතියට හිත ආ විට ආරක්ෂාවක්

ලැබේ.

වැරදි වැරදී හෝ සතිය පුහුණු කරන්න.

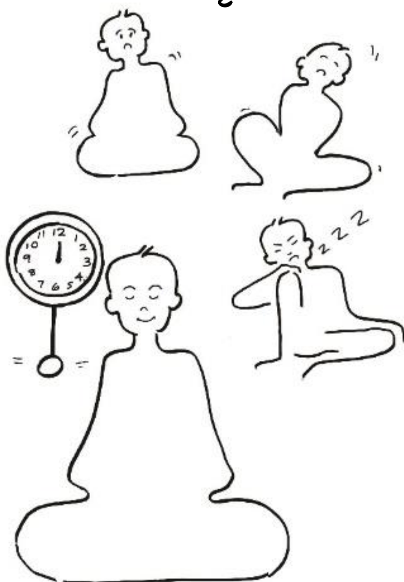
මොකද, ඒ වැරදි ටිකමයි අපිට සතිය හදාගන්නත් උදව් කරන්නේ.



ලෙඩ කපුටෝ වැල කන්නා වාගේ
ඉඳහිට සතිය වඩලා බෑ.

ඒකට හොඳ වීරියක් ඕනෑ.

සියලු වැඩ, සියලු වචන ඒ සඳහාම
යොදවන්න ඕනෑ.



ආධුනික යෝගියාද
ආධුනික දුනුවායෙක් වාගේ
මුලදී අමාරුවෙන් ඉලක්කෙට විද්දත්
කලක් යන විට ඉලක්කයට (අරමුණට)
හරියටම විදී.



දක්ෂ රියදුරා යනු, වාහන නැති
පිට්ටනියක රිය පදවන්නා නොව

වාහන බහුල මහමග රිය පදවන්නාය.

එසේ බාධා අඩු තැනක නොව
බාධා බහුල තැනක සතිමත් වෙන්නා
දක්ෂ යෝගියෙකි.



සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න
හොඳම භූමිය නම්
පතිරූප දේස වාසයයි.

යම් භූමියක
සතර සතිපට්ඨානය වැඩේ නම්
එය අත්හරින්න එපා.





තම කයට
මෛත්‍රී කරන්න බැරි කෙනාට
අනුන්ට මෛත්‍රී කරන්න බෑ.

කෙලෙස් කැපේ නම්

ආශ්‍රව ක්ෂය වන ගතියක් - එනම්,

ප්‍රතිපදාව ඉදිරියට යන බව පෙනේ නම්

එය පතිරූප දේසයකි.

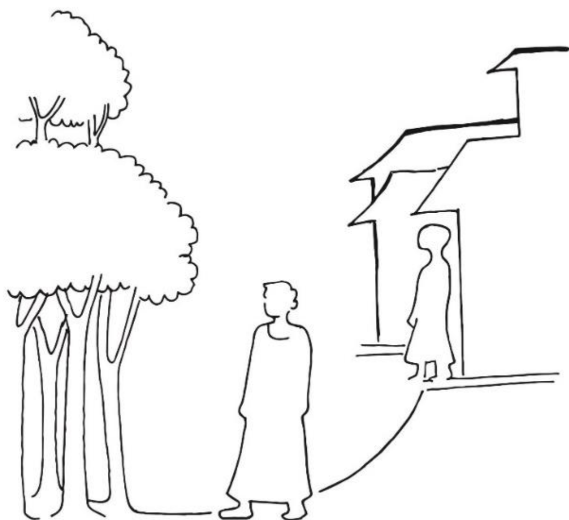
ඉන්න තැන මංගල භූමියක්ද යන්න

තෝරාගත යුත්තේ

සතිය පදනම් කරගෙනය.



සතියට එළඹීම
ගැලවෙන මාර්ගය බව
බොහෝදෙනා නොදනිති.



අනායාසයෙන් දේවල්වලට
වෙන්න ඉඩ හැර
යෝගියා
උපරිම තොරතුරු ගන්න ගියොත්
කිසිම තැනක ක්ලේශයක් හොයන්න
බෑ.



අනාකූල ප්‍රවාහය ඉතා පිවිතුරුයි.



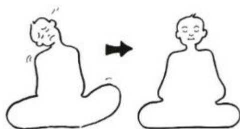
යෝගියා ඇස, කන, නාසය ආදිය
විශ්‍රාම ගන්වා
කාමභෝගියා නොලබන
නිරාමිස සුවයක් විඳී.





බොජ්ඣංග
මට්ටමේදී සතිය
කැඩුණද නැවත
හැදෙන බව
පෙනේ.
කැඩුණා කියා
දුක් නොවිය
යුතුය.

කැඩුණු සතිය නැවත හැදෙන්නේ
ස්වයංභූවය.
හේතු ඵල ධර්මයක් එතන තියෙන්නේ.
උතුරු කටුවට කොපමණ පයින් ගැසුවද
නැවත හැරෙන්නේ උතුරටමය.

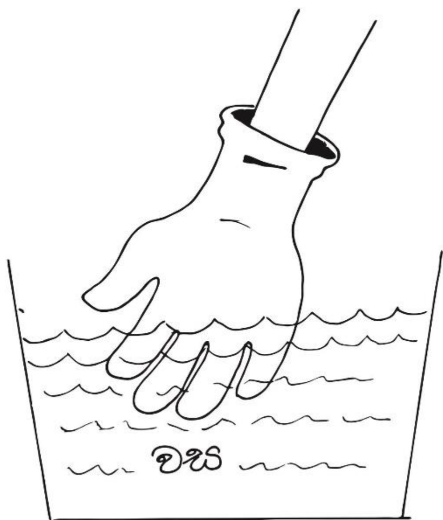


ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව කියන තුච්ඡ ගතිය
තියෙන්නේ
බොජ්ඣංග මට්ටමට එන තුරු පමණි.

ඒ මට්ටමට පැමිණි විට සතිය තිබුණත්
හොඳයි; නැතත් හොඳයි.
තියෙනකොට තියෙන බව දනී;
නැති විට නැති බව දනී.

සතිය නැති බව දැනීම වඩාත්
සෙල්ලක්කාරය.

සතිය ඇති - නැති විට නොසැලී
සිටීමමයි
බොජ්ඣංග සතිය යනු.



කලබලයකදී සතිය ඉගෙනගන්න බෑ.

කල් ඇතිව ඉගෙනගෙන හිටියොත්

කලබලයකදී සතිය පිහිට වේ.

නීවරණ තිබියදී

එක හුස්මක් බලන්න,

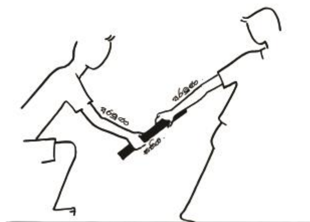
එක වමක් දකුණක් බලන්න

පුළුවන්ද කියා විමසන්න.

ඉන් නීවරණ හරහා බැලීමේ,

විනිවිද බැලීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ.





අරමුණු මාරු
වුවද සතිය
තිබේදැයි
බලන්න
කීවොත්

- ජන්මයෙන්ම විපස්සනාකාරයා සතිය ඇති බව කියයි.
- ජන්මයෙන්ම සමථය වඩන්නා සතිය නැති බව කියයි.

රිලේ රේස් එකේ ක්‍රීඩකයන් සිව්දෙනා
මාරු වුවද බැටන් එක දිගටම යයි.
එසේ අරමුණු මාරු වුවද
සතිය කඩා නොගතහොත්
ඔබේ ජය අත ළඟයි.

ගඟක් අයිනට වී ගලන හැටි බලා
ඉන්න,
කුණු රොඩු ගියත් මල් කිනිති ගියත්
අත නොදමා.
අත දැම්මොත් අතත් තෙත් වේ;
ගඟත් කැලඹේ.
එසේ නිරීක්ෂකයකු වී,
ඔබත් ඔබ දෙස
අවදියෙන් බලා ඉන්න
'මමයා' නැතිව
පද්ධතිය ලස්සන රංගනයක
යෙදෙන හැටි.

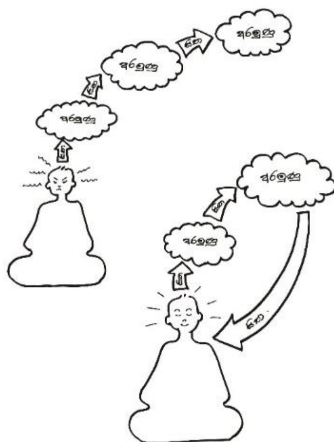


විපස්සනාව යනු
මෙයයි

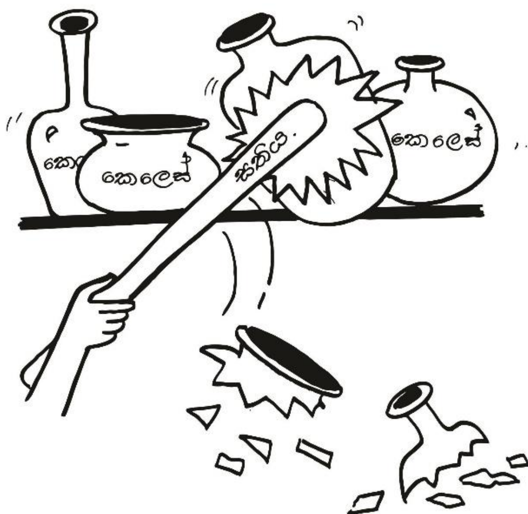


සතිය කියන පහන දල්වා
ක්ලේශාන්ධකාරය දුරු කර දමන්න.

පිට ගියත් හිත මූල කමටහනෙන් මිදී
වෙනත් අරමුණු කරා,
ගන්න හැකි නම් නැවත නැවතත්
මූල කමටහනටම,



ඔබට වැටහේවි බාහිර අරමුණු
ඔබේ යෝගපතා පරීක්ෂණයට
අමුද්‍රව්‍ය සපයන බව.



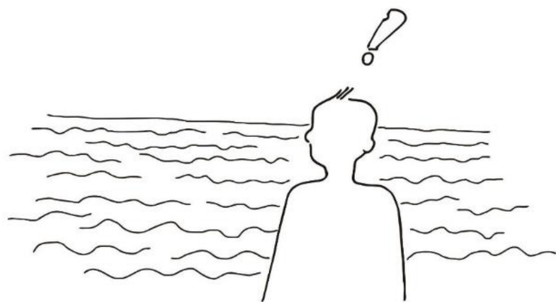
වළංකාරයාගේ සතියක වළං
පොලුකාරයාට වරුවලු.

සති ආයුධය හදාගත් කල
පහර දිය හැකියි කෙලෙස්වලට,
වළං සේ සලකා.

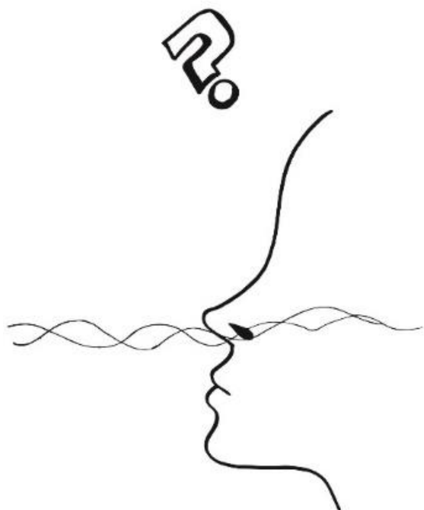


අන් කුසල
චෛතසික සේ
නොව,
සතිය සේවයට
කැඳවුවහොත්
ස්වාමියා පාවා
නොදේ කිසි විට,
සේවය සලසයි
ළඟින් සිට,
නිවීම දක්වාම.

ඕනෑම අරමුණක් ගෙවෙන විට ඇත්තේ
එකම රසයකි.



ඒ විමුක්ති රසයයි.



ඔබ ආනාපානය දැනෙනවටද කැමති?

නොදැනෙනවටද?

මේ දෙකෙන් එකකට හෝ

ආශා කළොත්

කෙලෙස් බව දැනගන්න.



මුළු පරිසරයම
නිහඬ මැදියම්
රැය
ඔබට හුදකලා
වීමට ලැබෙන
හොඳම
කාලයයි.
අපතේ
නොහරින්න;
සතිමත් වන්න;

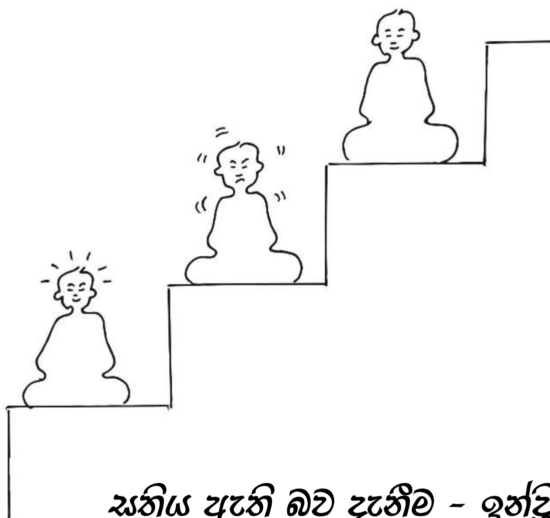
සතිමත් වන්න.

කිරිවදින කල වී කරල
පහළට නැමෙන්නා සේ,
නිවැරදිව පුහුණු කළහොත් සතිය -
මාන්නය අඩු වනු ඇත,
ටිකෙන් ටික මුත්....





ඉවසන්නා නිවන් දකී.



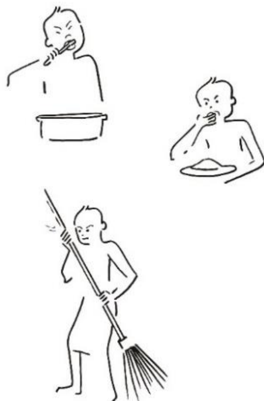
සතිය ඇති බව දැනීම - ඉන්ද්‍රිය සතියයි.

සතිය නැති බව දැනීම - බල සතියයි.

සතිය ඇති විටත් නැති විටත් සම හිත පැවැත්වීම - බොජ්ඣංග සතියයි.

මහා ලොකු දේවල් ඕනෑ නෑ.
ලැබෙන ලැබෙන වෙලාවේ
පුළුපුළුවන් විදියට
කරන වැඩේ නැවතිල්ලේ, නිශ්ශබ්දව,
සතියෙන් කරනවා නම්

ඔබට
ලොකු ගමනක් යන්න පුළුවන්.



විෂම ලෝකයේ
සම හිත පැවැත්වීමට නම්
සතිය අත්‍යවශ්‍යයි.





සතිය -

ස්වාභාවිකත්වය

වෙතට

ළං කරවයි.

සතිය - ඔබේ

මනස අවදි

කරවයි.

නිරවුල් කරවයි.

සතිය - ඔබේ

දක්ෂතා මතු

කරවා ලයි.

සතිය - ඔබ

ජයග්‍රාහකයකු

කරවයි.

සතිය - ඔබ සාමය වෙතට රැගෙන යයි.

සතිය හරි යන්නේ නැතත් කමක් නෑ.

ඒ සඳහා කරන උත්සාහය පවා වටිනවා.





සතියෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල
බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා.

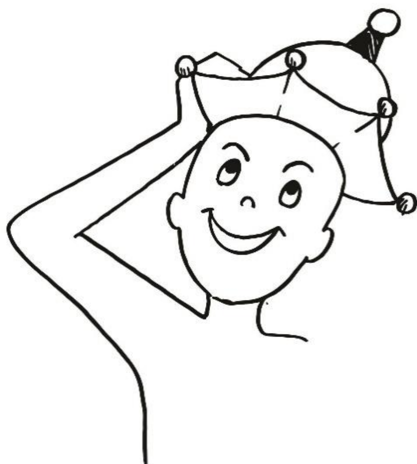
අඛණ්ඩව ඉවසීමෙන්
පුහුණුවේ යෙදෙන්න.

ඔබ තුළ සැබෑ වෙනසක් සිදු වෙනු
ඇත.

අඩුම තරමින් ඔබ දිනකට
එක් චිත්තක්ෂණයක් හෝ සතිමත් වී

සක්විති රජකුගේ මිණි ඔටුන්නේ ඇති
මිණි කොඬල සේ සලකා

ඒ චිත්තක්ෂණය ගැන ආඩම්බර වේ නම්
දිවිය බබළනු ඇත.



දැවිලි

තැවිලි

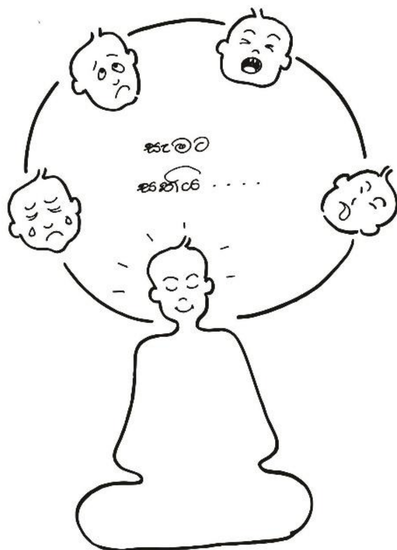
ආතති

අසහන

අකැමැති

සැමට

සතිය.



නීවරණ කරන්නේ
පාළු ගෙයි වළං බිඳින එකයි.
ගේ පාළු වෙන්න දෙන්න එපා.
එළඹ සිටි සිහියෙන්
'මේ ඉරියව්වේ මං ඉන්නේ;
මේ අරමුණේ මං ඉන්නේ;
මේ චේතනාවේ මං ඉන්නේ'
කියා හොඳට දනී නම්
ගේ පාළු නොවේ.

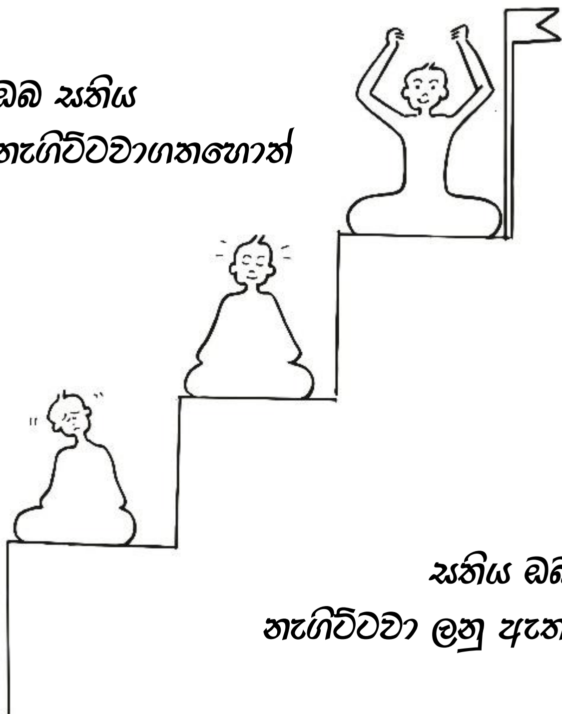


එවිට වළං බිඳින්න නීවරණ හොරු
නොඑනු ඇත තව දුරටත්.

ඇවිදින විට ඇවිදින බව දැනගන්න
සිටින විට සිටින බව දැනගන්න
හිඳින විට හිඳින බව දැනගන්න
නිදන විට නිදන බව දැනගන්න



උපාධියක් අවශ්‍ය නැත.
උපාධියක් තිබුණද ප්‍රශ්නයක් නැත.


ඔබ සතිය
නැගිට්ටවාගතහොත්
සතිය ඔබ
නැගිට්ටවා ලනු ඇත.

මතක තියාගන්න -

සතිය නැති හැම වෙලාවෙම
අපි ඉන්නේ දවල් හීනෙක;
වැඩ කරන්නේ අනුන්ගේ
න්‍යාය පත්‍රයකට කියා.

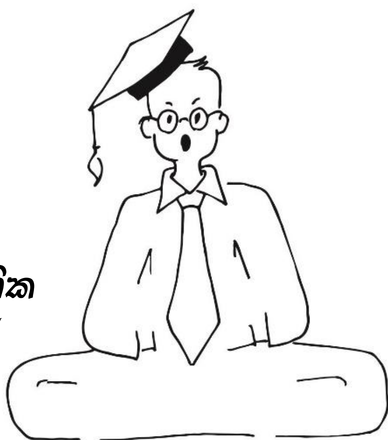




හිත පිට යෑම නොවේ ගැටලුව.

පිට ගිය හිත නැවත ගෙනත් දන

කමටහනක් නොමැති වීමය.



තනතුරු
නම්බු නාම
උපාධි - සහතික
කුලමල ගොත්
පක්ෂ පාට
පන්ති බේද
පසෙක හෙළා,
හිස් කරගතහොත්
මනස -
හැඳිනිය හැකිය ඔබට
සතිය
කුමක්දැයි කියා

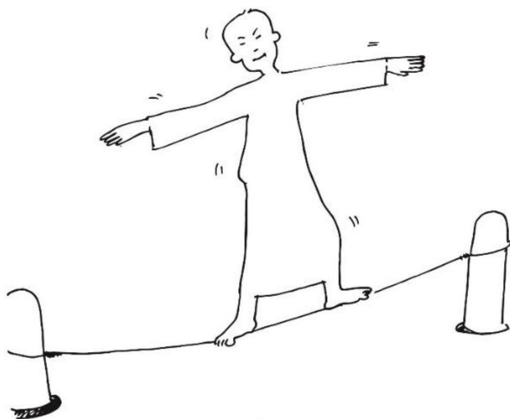
ද්වේෂ නොකර - බලන්න උත්සාහ කර

කෑස්ස තිබියදීත් - වෑස්ස තිබියදීත්

සතිය පැවැත්විය හැකිද කියා

සත්පුරුෂකම ඔබේ දළු ලා වැඩෙනු

ඇත.



බුදුපියාණන් වහන්සේ
ශ්‍රාවක පුත්‍ර වූ අපට දුන් දායාදය
සතියයි.





සතිය
ඔබේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා කරගන්න.
ඔබේ ළඟින් සිට
මහා රැකවරණය සලසනු ඇත.



"වය ධම්මා සංඛාරා
අප්පමාදේන සම්පාදෙථ"

"සංස්කාර ධර්මයෝ වෑය වෙනසුලුයි.
සතිමත් වව්; අප්‍රමාදී වව්"
(බුදුරජාණන් වහන්සේ)



පැමිණි දුක් පැණි රසයි!

විවේකය හා කටුකොහොල දෙකටම
සම හිත පැවැත්විය යුතුයි.



